

Lust auf Genuss

magazin

SCHNELL & FEIN

Fantastisch
kochen
mit Tempo:
Suppen & Salate
Snacks &
Hauptgerichte
Süßes auf
die Schnelle



50 kreative Ideen für Genießer

Gourmet-Metropole London • Kulinarischer Jakobsweg • Sommer-Hit Roséwein

www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss





Ausgabe 8/2010

Titelrezept: Seeteufel im Schinkenmantel mit Kürbis-Risotto auf Seite 67

Der schnelle Blick auf



13



24



37



47

Küchenwecker – bei Blitzrezepten eine gute Sache

Schnell & fein

10 Minuten – und die Arbeit ist getan
Kartoffel-Chips mit Lachs-Tatar, Kichererbsensalat mit Thunfisch oder lieber doch Mango-Schinken-Röllchen? Ein Rezept ist unkomplizierter als das andere – und alle sind ein Zeitspar-Hit **8-16**

15 Minuten fürs kulinarische Glück
Ob Thai-Hühnchen in Kokosrahm, Kalbsmedallions mit Zitronenbutter oder Reismüsl mit Garnelen – damit kann man sich auch im Alltag mal etwas Besonderes gönnen **18-33**

20 Minuten – Raffiniertes in Rekordzeit
Ob ein herzhaftes Wurst-Gulasch mit viel Sauce, knusprige Knöpfe-Käse-Rösti oder Maultaschen auf Linsen-Bolognese – Sie müssen alles nur vorbereiten, den Rest erledigen Herd oder Backofen **36-46**

25 Minuten – und alle werden staunen
Parmesan-Blinis auf Rucola und Chicorée-Salat, Rotzungen-Röllchen mit Zitronensauce oder Lachs auf Couscous-Salat – wer die Tricks kennt, kocht einfach schneller **50-59**

30 Minuten, die unvergesslich bleiben
Köstliche Süppchen und Salate, deftige Wirsingrouladen und Feines vom Seeteufel – kaum zu glauben, dass man dafür nicht länger in der Küche steht **60-67**

alle Themen



Genuss+style

■ unterwegs London – Die neue Hauptstadt für Gourmets 76-79

design Plastik sei Dank:
So bunt wird der Sommer 80-83

■ erleben Ausflugsziele für Kenner:
der kulinarische Jakobsweg 84-85

trinken Weine aus Top-Lagen
deutscher Städte 86-89

outdoor Die schönsten Tische
für die Freiluft-Saison 90-91

■ serie
Unser Genuss-Experte Roland Trefft
trifft zwei Haubenköche 92-94

shoppen Kleine Freuden für
Feinschmecker 95

Feines zum Lesen

Sommer-Impressionen
Sinnliche Freuden für die Freizeit 6

Loblied auf die Currywurst
Der Deutschen liebstes Fast Food 34-35

Küchenwecker
Damit alles auf den Punkt gart 47

■ **Hits der Saison: Rosé-Weine**
Sechs erfrischende Beispiele 48-49

5 gute Gründe...
... für Mikrowelle und Schnellkochtopf 57

Sommer-Special
Geschichten rund um Eiscreme, cooles
Equipment und originelle Rezepte... 68-74

Außerdem

Zum Bestellen: Poster für Genießer 46

Bezugsadressen 59

Rezept-Register / Impressum 97

Vorschau ins nächste Heft 98



Besuchen Sie uns auf unserer Website

www.daskochrezept.de/lust-auf-genuss

80000 Rezepte von herzhaft bis süß, Wissenswertes rund um Lebensmittel und dazu viele tolle Küchen-Tipps

10 minuten

Und zum Genießen alle



Wenn das Essen nicht viel länger dauert, als den Tisch zu decken, ist die Frage: Womit anfangen? Unser Tipp: Vor dem Kochen reinen Tisch machen. Damit die Gäste schon mal Platz nehmen und staunen können, wie schnell alles geht...

Zeit der Welt



KARTOFFEL-CHIPS MIT LACHS-TATAR UND CRÈME FRAÎCHE

So lebt man gern von der Hand in den Mund. Für Frische sorgen Olivenöl und Limettensaft. Rezept auf Seite 14



10 minuten

In aller Kürze mit viel Würze



KICHERERBSENSALAT MIT THUNFISCH

Wenig Arbeit und dennoch Lob von allen Seiten. Rezept auf Seite 14

RINDERFILET MIT OFEN- KARTOFFELN

Für alle, die es
zart und gleichzeitig
ein bisschen
deftig mögen.
Rezept auf Seite 14



WÜSTCHEN- QUICHE MIT SAUERKRAUT

Superlecker!
Und am längsten
braucht der Ofen.
Rezept auf Seite 14

MANGO- SCHINKEN- RÖLLCHEN

Fix und fein
am Spieß, bereiten
sie Groß und
Klein Genuss.
Rezept auf Seite 16





10 minuten

Süße Bekanntschaften auf die Schnelle



QUARK-SOUFFLÉ MIT SCHWARZEN JOHANNISBEEREN

Noch schneller, als die Soufflés aufgehen, geht einem bei ihrem Anblick das Herz auf. Rezept auf Seite 16



TRAUBEN- BECHER

Daran ist wirklich alles
süß: rote und weiße
Trauben, darunter Vanille-
pudding und die Becher
aus Schokowaffeln.
Rezept auf Seite 16

SCHNELL & FEIN: 10 MINUTEN*



1 Kartoffel-Chips mit Lachs-Tatar und Crème fraîche

Bild auf Seite 9

Zutaten für 4 Portionen
200 g Räucherlachs
Saft von ½ Limette
2 EL Olivenöl
16 große Kartoffel-Chips (ungesalzen)
ca. 80 g Crème fraîche
2-3 EL Forellenkaviar (Glas)
Dill zum Garnieren

1. Den Räucherlachs fein hacken und mit Limettensaft und Olivenöl mischen. Das Lachs-Tatar auf die Kartoffel-Chips verteilen, dabei darauf achten, dass die Chips nicht zerbröseln.

2. Je 1 Klecks Crème fraîche auf das Tatar verteilen und mit Forellenkaviar und nach Belieben fein gehacktem Dill garnieren.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ
3 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 16 g Fett



2 Kichererbsensalat mit Thunfisch

Bild auf Seite 10

Zutaten für 4 Portionen
2 Knoblauchzehen
1 TL Sambal Oelek
2 EL weißer Balsamico-Essig
5 EL Olivenöl
12 Kirschtomaten
1 Salatgurke
1 rote Zwiebel
400 g Kichererbsen (Dose)
250 g Thunfisch (aus der Dose; im eigenen Saft eingelegt)
Salz, Pfeffer
50 g junger Blattspinat (gewaschen und geputzt)

1. Knoblauch abziehen, fein reiben und mit Sambal Oelek, Balsamico-Essig und Olivenöl in einer großen Schüssel zum Dressing verrühren.

2. Tomaten waschen, halbieren, Gurke waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den abgetropften Kichererbsen und dem zerpfückten Thunfisch zum Dressing in die Schüssel geben. Alles locker miteinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen verteilen.

3. Blattspinat daraufgeben, mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
24 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 23 g Fett



3 Würstchen-Quiche mit Sauerkraut

Bild auf Seite 11, unten links

Zutaten für 4 Portionen
Backzeit: ca. 20 Minuten
Butter für die Form
ca. 250 g ausgerollter Pizzateig (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
300 g Sauerkraut (gekocht)
8 Nürnberger Bratwürste
1 EL Butterschmalz
3 Eier
1 TL Honig
100 g Schlagsahne
Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Eine Tarte-Form (ca. 20 cm Ø) mit Butter ausfetten und mit dem Pizzateig auslegen. Überstehenden Teig wegschneiden. Sauerkraut darauf verteilen. Würstchen kurz in heißem Butterschmalz anbraten, dann halbieren und auf dem Sauerkraut verteilen.

2. Eier mit Honig und Sahne gut verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und gleichmäßig über das Sauerkraut und die Würstchen gießen. Quiche im heißen Ofen in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Pro Portion: 695 kcal/2920 kJ
43 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 47 g Fett



4 Rinderfilet mit Ofenkartoffeln

Bild auf Seite 11, oben rechts

Zutaten für 4 Portionen
Garzeit im Ofen: 15-20 Minuten
500 g kleine Kartoffeln (festkochend)
Salz
500 g Rinderfilet (Mittelstück)
Pfeffer
2 EL Olivenöl
3 EL Senf (mittelscharf)
1 EL Honig
1 Knoblauchknolle

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, dann samt der Schale halbieren oder vierteln. Kartoffeln in kochendem Salzwasser etwa 10 Minuten vorgaren.

2. Inzwischen Filet abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl rundum scharf anbraten. Senf mit Honig verrühren, Filet mit 1 EL der Mischung einpinseln. Knoblauchknolle halbieren und zusammen mit den vorgekochten Kartoffeln in eine mit Backpapier ausgelegte Form verteilen. Das Rinderfilet daraufsetzen, in den heißen Ofen schieben und in 15-20 Minuten garen.

3. Fertig gegartes Fleisch aus dem Ofen nehmen, etwas ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln servieren. Die restliche Senf-Honig-Mischung dazureichen oder über das Fleisch träufeln.

Pro Portion: 305 kcal/1290 kJ
22 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 11 g Fett

Dazu passt: frischer Blattsalat

Fortsetzung auf Seite 16

* Die angegebenen 10 Minuten sind reine Arbeitszeit. Dazu können noch Gar- oder Kühlzeiten kommen.

SCHNELL & FEIN: 10 MINUTEN*

Fortsetzung von Seite 14



5 Mango-Schinken-Röllchen

Bild auf Seite 11, unten rechts

Zutaten für 4 Portionen

2 Mangos (reif, aber noch schön schnittfest)

8 Scheiben Truthahnschinken nach Belieben junger Blattspinat zum Anrichten Pfeffer

1. Mangos schälen, jeweils das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Stein schneiden.

2. Auf jede Schinkenscheibe 2-3 Mangoscheiben legen. Die Scheiben einrollen und mit einem scharfen Messer in Stücke schneiden. In jedes Stück einen kleinen Holzspieß stecken. Röllchen nach Belieben auf einem Spinatbett anrichten oder evtl. mit frisch gemahlenem Pfeffer überstreuen.

Pro Portion: 60 kcal/260 kJ

13 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 0 g Fett



6 Quark-Soufflé mit schwarzen Johannisbeeren

Bild auf Seite 12

Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: ca. 12 Minuten

Butter und Zucker für die Formchen

3 Eier (Größe M)

200 g Magerquark

3 EL Mehl

1 Prise Salz

50 g Zucker

100 g schwarze Johannisbeeren (ersatzweise Heidelbeeren, frisch oder TK)

Puderzucker zum Bestäuben

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: nicht geeignet). 4 Soufflé-Formchen (ca. 8 cm Ø) oder ofenfeste Tassen einfetten und mit Zucker austreten. Eier trennen. Eigelbe mit Quark und Mehl glatt rühren. Eiweiße mit Salz zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Eischnee behutsam mit den Beeren unter die Quarkmasse heben.

2. Soufflé-Masse in die Formchen füllen und im heißen Ofen etwa 12 Minuten backen. Fertige Soufflés mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Pro Portion: 190 kcal/800 kJ

22 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 5 g Fett



7 Trauben-Becher

Bild auf Seite 13

Zutaten für 16 Stück

evtl. Kühlzeit: 10-30 Minuten

250 ml Weißwein

1 Pck. Vanille-Puddingpulver zum Kochen (25 g)

50 g Zucker

16 kleine Waffelbecher, innen mit Schokolade überzogen je ca. 250 g weiße und blaue Weintrauben (möglichst ohne Kerne)

nach Belieben Puderzucker zum Bestäuben

1. Die Hälfte des Weins mit dem Puddingpulver verrühren. Die andere Hälfte in einem Topf mit Zucker aufkochen lassen. Das angerührte Puddingpulver dazugeben und unter Rühren etwa 1 Minute kochen lassen. Waffelbecher etwa zur Hälfte mit dem Pudding füllen und kühl stellen. Die mit Pudding gefüllten Becher nach Belieben für 10-30 Minuten ins Gefrierfach stellen: Der Pudding schmeckt lauwarm und kalt.

2. Inzwischen Trauben waschen. Je nach Größe noch mal halbieren und, falls nötig, die Kerne entfernen. Trauben in die Waffelbecher verteilen. Becher nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

Pro Stück: 100 kcal/420 kJ

13 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 4 g Fett

SCHNELLE COCKTAILS



Foto: meine Familie & ich-Archiv (M. Wissing)

Blue Devil

Bild auf Seite 6

Zutaten für 1 Glas

3 cl Wodka

4 cl Blue Curacao

Eiswürfel

6 cl Zitronenlimonade

Wodka und Blue Curacao in ein Cocktail-Glas mit reichlich Eiswürfeln gießen. Mit der Zitronenlimonade aufgießen. Umrühren und servieren.

Pro Glas: 190 kcal/800 kJ

26 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett



Foto: meine Familie & ich-Archiv (M. Wissing)

Malibu-Martini

Kleines Bild oben

Zutaten für 1 Glas

4 cl Gin

4 cl Malibu (weißer Rum mit Kokoslikör)

1 Spritzer Limettensaft

2 cl Dry Martini

Eiswürfel

Limettenspalten zum Garnieren

Alle Zutaten vermischen und mit einigen Eiswürfeln in ein Martini-Glas füllen. Drink mit Limettenspalten garniert servieren.

Pro Glas: 150 kcal/630 kJ

6 g Kohlenhydrate, 0 g Eiweiß, 0 g Fett

* Die angegebenen 10 Minuten sind reine Arbeitszeit. Dazu können noch Gar- oder Kühlzeiten kommen.

15 minuten

Und jeder wird begeistert sein



Auch bei den Rezepten auf den nächsten Seiten müssen Ihre Lieben nicht lange aufs Essen warten. Da bleibt gerade mal Zeit, in Ruhe umzublättern – um sich mit unseren Bildern ein bisschen Appetit zu machen



THAI-HÜHNCHEN IN KOKOSRAHM

Mit Basmati-Reis ein feines Hauptgericht. Leicht zu machen und gut bekömmlich. Rezept auf Seite 30



15 minuten

Machen Sie es sich und Ihren Gästen leicht



GEFÜLLTE EIER

Hier kehrt das Huhn zum Ei zurück. Und erfüllt als feine Füllung des Feinschmeckers Wünsche. Rezept auf Seite 30



BUNTER ROHKOSTSALAT

Schnell geschnitten, gehobelt und angemacht, fühlt man sich danach auch rasch fit. Rezept auf Seite 30



15 minuten

Ab in die Pfanne,

KALBS- MEDAILLONS MIT ZITRONEN- BUTTER

Dazu pikante Kapern –
und die Medaillons haben
eine Medaille verdient.
Rezept auf Seite 30





15 minuten

Nur ein



REISNUDELN MIT GARNELEN

Wer scharf drauf ist, sollte
wissen: Da ist auch Scharfes drin!
Rezept auf Seite 31

Viertelstündchen für besondere Stunden



KNOBLAUCH-SPAGHETTI

Einfaches kann so fein sein.

Mit Petersilie und frischem Parmesan.

Rezept auf Seite 31



MAKKARONI-GRATIN

Ofenfrisch serviert mit Erbsen und Schinken,
macht es satt und zufrieden.

Rezept auf Seite 32



15 minuten

So schnell fühlt man



RÄUCHER- LACHS-PASTA

Kaum in der Küche,
schon gemacht:
Das darf es ruhig
öfter geben.
Rezept auf Seite 32

sich wie in Italien



GNOCCHI-PILZ-RAGOUT

Ein Teller Hochgenuss –
mit den Aromen von Wald und Wiese.
Rezept auf Seite 32



15 minuten



FRUCHTIGE BAISER-TÖRTCHEN

Auf diese Hübschen darf der Kenner guten Gewissens heiß sein. Rezept auf Seite 33

Happy bis zum Happy End



BLÄTTERTEIG-ROSEN

Leuchtend und verlockend duftend kommen sie nach kurzer Blütezeit aus dem Backofen.
Rezept auf Seite 33



BIRKEN- NUSS- SCHMARREN

Im Teig gemahlene
Haselnüsse.
Mit Preiselbeeren
ein Gedicht.
Rezept auf Seite 33

SCHNELL & FEIN: 15 MINUTEN *



1 Thai-Hühnchen in Kokosrahm

Bild auf Seite 19

Zutaten für 4 Portionen

200 g Basmati-Reis, Salz
800 g Hähnchenbrustfilet
1 Baby-Ananas
2 EL Sesamol
1-2 TL gelbe Currypaste (Asienladen)
400 ml Kokosmilch (ungesüßt; aus der Dose)
1 TL Speisestärke
3 EL thailändische Fischsauce (Asienladen)
½ Bund Koriander

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen.
2. Inzwischen Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen, in Stücke schneiden. Ananas schälen, vierteln, den harten Strunk wegschneiden. Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Sesamol in einem Wok oder einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch und Ananasstücke darin ca. 2 Minuten scharf anbraten. Currypaste unterrühren, Kokosmilch dazugießen und alles bei reduzierter Hitze weitere 5 Minuten köcheln lassen.

4. Stärke mit Fischsauce verrühren, zum Hühnchen-Curry geben und dieses damit leicht binden. Curry mit Salz abschmecken. Reis abgießen, mit Thai-Hühnchen in Kokosrahm anrichten. Grob zerkleinerte Korianderblättchen darüberstreuen und servieren.

Pro Portion: 530 kcal/2230 kJ
63 g Kohlenhydrate, 50 g Eiweiß, 8 g Fett



2 Gefüllte Eier

Bild auf Seite 20

Zutaten für 4 Portionen

8 hart gekochte Eier
100 g gekochter Putenschinken (in dicken Scheiben)
50 g Mayonnaise
50 g Crème fraîche
1-2 TL Currypulver und Currypulver zum Bestreuen
Salz, Pfeffer
Kresse zum Garnieren

1. Gekochte Eier pellen. Eier oben und unten etwas abschneiden, sodass die Eier später besser stehen können, dann quer halbieren. Eigelbe herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken.

2. Schinken klein würfeln und mit Mayonnaise, Crème fraîche, Curry und zerdrückten Eigelben verrühren. Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Eierhälften mit dem Geflügelsalat füllen, mit etwas Curry bestreuen, mit Kresse garnieren.

Pro Portion: 295 kcal/1240 kJ
3 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 22 g Fett



3 Bunter Rohkostsalat

Bild auf Seite 21

Zutaten für 4 Portionen

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote, 2 Möhren
1 kleine Salatgurke
¼ Kopf Rotkohl
8 Radieschen
8 Kirschtomaten
Saft von 1 Limette
50 ml Kokosmilch (ungesüßt; aus der Dose)
2 EL Ahornsirup
3 EL Haselnussöl
Salz, Pfeffer
50 g geröstete Erdnusskerne

1. Paprika vierteln, Kerngehäuse entfernen. Schoten waschen, trockentupfen, in feine Streifen schneiden. Möhren und Gurke schälen und wie den Rotkohl in dünne Streifen schneiden bzw. hobeln. Radieschen und Tomaten abbrausen, putzen. Radieschen in dünne Scheiben schneiden, Tomaten halbieren.

2. Limettensaft mit Kokosmilch und Ahornsirup in einer großen Schüssel verrühren. Öl unterrühren. Vorbereitetes Gemüse dazugeben und locker miteinander mischen. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Erdnüsse dazureichen oder überstreuen.

Pro Portion: 200 kcal/840 kJ
13 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 14 g Fett



4 Kalbsmedaillons mit Zitronenbutter

Bild auf Seite 22

Zutaten für 4 Portionen

1 Zitrone (Bio)
2-3 Zweige glatte Petersilie
8 Kalbsmedaillons (à ca. 80 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
80 g kleine Kapern (Glas)
80 g Butter
1 TL Honig

1. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Zitronenschale mit einem Sparschäler abziehen und in feine Streifen schneiden. Zitrone auspressen. Petersilienblättchen abzupfen und hacken.

2. Medaillons abbrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl auf jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Kapern und Zitronenschale zufügen, kurz mitbraten, dann mit Zitronensaft ablöschen. Pfanne vom Herd ziehen. Butter, Honig und gehackte Petersilie unterschwenken. Die Medaillons mit Zitronenbutter servieren.

Pro Portion: 380 kcal/1600 kJ
2 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 27 g Fett

Dazu passen: Nudeln



5 Gemüse-Tortilla

Bild auf Seite 23, links
Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: 10-15 Minuten

2 junge Möhren
1 Petersilienwurzel
1 kleiner Kohlrabi
1 Stange Lauch
je 1 gelbe und grüne Zucchini
150 g TK-Erbsen, Salz
5 Eier
100 ml Milch
50 g fein geriebener Emmentaler
1 TL Sambal Oelek (scharfe Würzpaste; Glas)
Pfeffer
1 EL Butter für die Form
evtl. Petersilie zum Garnieren

1. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen. Möhren, Petersilienwurzel und Kohlrabi schälen. Möhren in Scheiben schneiden, Kohlrabi und Petersilienwurzel würfeln. Lauch waschen und in Ringe schneiden. Zucchini abbrausen, putzen und ebenfalls würfeln.

2. Vorbereitetes Gemüse mit den Erbsen in kochendes Salzwasser geben und darin 5 Minuten garen. Inzwischen Eier mit Milch, Käse und Sambal Oelek verrühren, mit Salz, Pfeffer kräftig würzen.

3. Die Gemüse in ein Sieb abgießen, dann in eine gebutterte ofenfeste Pfanne verteilen. Eiermischung darüber gießen und die Tortilla im Ofen 10-15 Minuten backen. Nach Belieben mit fein gehackten Petersilienblättern bestreuen und servieren.

Pro Portion: 285 kcal/1200 kJ
17 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 14 g Fett



6 Huhn mit Paksoi

Bild auf Seite 23, rechts
Zutaten für 4 Portionen

2 Stauden Paksoi (ersatzweise Mangold)
4 Hähnchenbrustfilets (ohne Haut; à 150 g)
Salz, Pfeffer
200 ml Kokosmilch (ungesüßt; aus der Dose)
3 EL Erdnussbutter
1 TL rote Currypaste (Asienladen)
Saft von ½ Limette
ca. 30 g geröstete Erdnusskerne (grob gehackt)

1. Paksoi waschen und der Länge nach, je nach Größe, halbieren oder vierteln. Paksoi in ein Dampfkörbchen (oder in einen Dampfeinsatz) legen. Filets abbrausen, trockentupfen, jeweils in 3 Stücke schneiden und auf das Gemüse legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dampfkorb mit einem passenden Deckel verschließen, auf einen Wok oder einen Topf mit kochendem Wasser darin setzen und alles in 8-10 Minuten garen.

2. Inzwischen Kokosmilch mit Erdnussbutter und Currypaste mischen und etwas einkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und mit gedämpftem Hühnchen und Gemüse auf Teller verteilen. Die gehackten Erdnüsse darüber streuen, servieren.

Pro Portion: 270 kcal/1140 kJ
6 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 9 g Fett



7 Reisnudeln mit Garnelen

Bild auf Seite 24
Zutaten für 4 Portionen

1 rote Chilischote
2 Lauchzwiebeln
12 Riesengarnelen (küchenfertig vorbereitet)
Salz
2 EL Erdnussöl
30 g gehackte Erdnusskerne
1 EL Currypulver
100 g Butter
Saft von ½ Limette
2 EL Honig
250 g breite Reisnudeln

1. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden.

2. Die Garnelen, falls nötig, am Rücken entlang einschneiden, jeweils den schwarzen Darmfaden entfernen. Garnelen abbrausen, gut trockentupfen, salzen und in heißem Erdnussöl anbraten. Chili und Erdnüsse zufügen, mit Curry bestreuen. Butter, Limettensaft und Honig darunterschwenken. Die Pfanne vom Herd ziehen und die Garnelen warm halten.

3. Inzwischen die Reisnudeln nach Packungsangabe garen, in ein Sieb abgießen und auf Teller verteilen. Curry-Garnelen darauf anrichten und mit den Lauchzwiebeln bestreuen.

Pro Portion: 650 kcal/2730 kJ
60 g Kohlenhydrate, 27 g Eiweiß, 32 g Fett



8 Knoblauch-Spaghetti

Bild auf Seite 25, links
Zutaten für 4 Portionen

300 g Spaghetti, Salz
2 Bund Petersilie
3 Knoblauchzehen
100 g Butter
Pfeffer
ca. 50 g frischer Parmesan

1. Die Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Inzwischen Petersilienblättchen abzupfen, fein hacken. Knoblauch abziehen, in möglichst dünne Scheiben schneiden.

2. Butter in einer großen Pfanne zerlassen, dann gehackte Petersilie und Knoblauch zugeben und darin schwenken. Fertig garte Spaghetti abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

3. Spaghetti mit 3-4 EL Nudelwasser unter die aufschäumende Petersilien-Knoblauch-Butter mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Knoblauch-Spaghetti mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen, sofort servieren.

Pro Portion: 515 kcal/2170 kJ
54 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 27 g Fett

Fortsetzung auf Seite 32

Walnüsse aus Kalifornien

Probier mal!



SCHNELL & FEIN: 15 MINUTEN*

Fortsetzung von Seite 31



9 Makkaroni-Gratin

Bild auf Seite 25, rechts
Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: 15 Minuten
200 g TK-Erbsen
150 g gekochter Schinken (am Stück)
300 g kurze Makkaroni (oder andere kurze Nudeln)
Salz, Butter für die Form und 50 g Butter
Cayennepfeffer
2 TL Mehl
250 ml kräftige Fleischbrühe (Instant)
200 g Schlagsahne
geriebene Muskatnuss
Saft von 1/2 Zitrone
50 g geriebener Gruyère
4 EL zerbröseltes Toastbrot

1. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die TK-Erbsen antauen lassen. Schinken klein würfeln. Makkaroni in kochendem Salzwasser etwa 6 Minuten garen. Dann die Erbsen zufügen und 2 Minuten mitkochen lassen. Nudel-mischung abgießen, kalt abschrecken und zusammen mit den Schinkenwürfeln in eine gebutterte Auflaufform verteilen. Mit Cayennepfeffer würzen.

2. Butter in einem Topf aufschäumen lassen, Mehl unter-rühren. Nach und nach Brühe, dann Sahne zugießen und rüh-ren, bis eine sämige Sauce ent-standen ist. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft kräf-tig würzen. Sauce über die Nu-del-mischung gießen, mit Käse und Bröseln bestreuen. Gratin im Ofen ca. 15 Minuten backen.

Pro Portion: 730 kcal/3070 kJ
72 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 35 g Fett



10 Räucherlachs-Pasta

Bild auf Seite 26
Zutaten für 4 Portionen

250 g Räucherlachs
1 Bund Dill
100 g Butter
1 EL Honig
Saft von 1 Zitrone
2 EL grobkörniger Senf
300 g breite Bandnudeln
Salz, Pfeffer

1. Lachs in breite Streifen schneiden. Dillfähenchen abzupfen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen, Honig, Zitronensaft und groben Senf unterrühren.

2. Bandnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsan-gabe bissfest garen. Abgießen, dabei etwas Kochwasser auf-fangen. Bandnudeln mit 3-4 EL Nudelwasser unter die auf-schäumende Senf-Honig-Butter mischen. Räucherlachsstreifen und Dill unter die Pasta heben, mit Salz und Pfeffer abschme-cken. Pasta in tiefe Teller vertei-len und sofort servieren.

Pro Portion: 560 kcal/2360 kJ
57 g Kohlenhydrate, 22 g Eiweiß, 27 g Fett



11 Gnocchi-Pilz-Ragout

Bild auf Seite 27

Zutaten für 4 Portionen
500 g Gnocchi (Fertigprodukt aus dem Kühlregal), Salz
400 g gemischte Pilze (z.B. Steinpilze, Pfifferlinge, Champignons)
2 Zweige glatte Petersilie
2 Schalotten
50 g Butterschmalz
75 ml Madeira
200 g Schlagsahne
100 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe (Instant)
Pfeffer

1 TL Speisestärke

1. Gnocchi nach Packungsan-gabe in kochendem Salzwasser garen, anschließend abgießen.

2. Inzwischen die Pilze put-zen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilienblät-chen abzupfen, fein hacken. Schalotten abziehen, fein wür-feln, in heißem Butterschmalz andünsten. Pilze zufügen, kurz mitbraten, dann mit Madeira ablöschen.

3. Sahne und Brühe zugießen und etwas einkochen lassen. Pilz-Ragout mit Salz und Pfeffer würzen. Stärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, unter-rühren, Ragout damit leicht binden. Gnocchi und Petersilie untermischen, kurz erhitzen, dann servieren.

Pro Portion: 530 kcal/2230 kJ
55 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 29 g Fett



12 Fruchtige Baiser-Törtchen

Bild auf Seite 28

Zutaten für 8 Stück

Ca. 400 g verschiedene Obstsorten (z.B. Trauben, Beeren, Mango, Apfel, Birne, Ananas, Orange)
2 EL Puderzucker und Puderzucker zum Bestäuben
2 EL Orangenlikör
2 Eiweiß
1 Prise Salz
50 g Zucker
8 kleine Biskuit-Tartelettes (Fertigprodukt, als Tortelettes im Handel)

1. Obst waschen, falls nötig putzen und schälen und je nach Größe halbieren oder in Stücke schneiden. Orange mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Puderzucker und Orangenlikör marinieren.

2. Backofengrill vorheizen. Eiweiß mit Salz zu steifem Schnee schlagen, dabei nach und nach den Zucker einrieseln lassen. Obstsalat auf die Tartelettes verteilen. Jeweils einen großen Löffel Eiweißmasse daraufgeben. Baiser unter dem heißen Grill etwa 1 Minute gratinieren. Törtchen mit Puderzucker bestäuben, servieren.

Pro Stück: 180 kcal/760 kJ
39 g Kohlenhydrate, 3 g Eiweiß, 1 g Fett



13 Blätterteig-Rosen

Bild auf Seite 29, links

Zutaten für ca. 12 Stück

Backzeit: 12-14 Minuten
8-10 große reife Pflaumen
300 g fertig ausgerollter Blätterteig (im Kühlregal)
1 Pck. Vanillezucker
1 Eigelb
Puderzucker zum Bestäuben

1. Pflaumen waschen, trockentupfen, halbieren und entsteinen. Pflaumenhälften in dünne Scheiben schneiden.

2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Blätterteig in 12 Streifen (ca. 20 cm lang und 2 cm breit) schneiden. Pflaumenscheiben der Länge nach nebeneinander leicht überlappend auf die Teigstreifen legen und mit Vanillezucker bestreuen. Die Enden der belegten Teigstreifen mit verquirltem Eigelb einpinseln. Teig vorsichtig einrollen. Die Teig-Enden gut andrücken.

3. „Rosen“ rundum mit restlichem Eigelb bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im Ofen in 12-14 Minuten goldbraun backen. Mit Puderzucker bestäuben und am besten warm servieren.

Pro Stück: 125 kcal/530 kJ
11 g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 9 g Fett



14 Birnen-Nuss-Scharren

Bild auf Seite 29, rechts

Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: ca. 10 Minuten
2 reife Birnen
4 Eier, 50 g Mehl
75 g gemahlene Haselnüsse
50 g Zucker
125 ml Milch, Salz
30 g Butterschmalz
50 g Butter
Puderzucker zum Bestäuben

1. Birnen schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen. Birnenhälften in Würfel schneiden.

2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) heizen. Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Nüssen, Zucker und Milch glatt rühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz zu steifem Schnee schlagen, behutsam unter den Teig heben.

3. Butterschmalz in einer großen, ofenfesten, beschichteten Pfanne erhitzen. Teig hineingießen, Birnenwürfel gleichmäßig darauf streuen. Teig in der Pfanne kurz anbacken, dann die Pfanne in den heißen Ofen schieben. Nach 8-10 Minuten, wenn der Teig schön aufgegangen ist und eine goldbraune Farbe hat, Pfanne aus dem Ofen nehmen. Pfannkuchen mit zwei Gabeln in Stücke reißen.

4. Butter zufügen. Scharren mit Puderzucker bestäuben und auf der heißen Herdplatte unter Wenden karamellisieren lassen. Sofort servieren.

Pro Portion: 520 kcal/2190 kJ
36 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 37 g Fett

Dazu passt: Preiselbeerkonfitüre (aus dem Glas)

Rezepte Tipps & Tricks

So einfach und
lecker war Braten
noch nie.



Ohne Spritzen!

Rama
Culinesse

mit drei Pflanzenölen
und Vitamin E, A und D

20 minuten Und am Tisch



Schön, mal wieder Gäste zu haben – und genügend Zeit für sie. Denn womit Sie Ihre Freunde in Minutenschnelle verwöhnen, wird für Gesprächsstoff sorgen. Und Sie sind mit von der Partie, statt stundenlang am Herd zu stehen

herrscht gute Laune



WURST-GULASCH

Was sonst Stunden
schmort, schmeckt hier
mit Rindswürsten nach
kurzer Zeit genauso feurig.
Rezept auf Seite 44



20 minuten

Alles im grünen Bereich...



... MIT PESTO- TOMATEN

Basilikum und Ricotta sorgen für Farbe und Aroma in der Creme. Als Appetizer oder Snack auf Partys. Rezept auf Seite 44

... MIT BROKKOLI- SUPPE

Geschmackvoll und wunderbar sämig. Der Trick: Zum Schluss wird Schmelzkäse untergemixt. Rezept auf Seite 44



... MIT RAHMSPINAT UND SCHINKEN-TOAST

Ideen muss man haben! Und wenn sie noch so einfach sind... Rezept auf Seite 44



20 minuten

Liebe Freunde soll man
nicht warten lassen



KNÖPFLE-KÄSE-RÖSTI

Mit Schinken obendrauf und Crème fraîche dazu ein echtes „Goldstück“, Rezept auf Seite 45



THUNFISCH-STEAK MIT KICHERERBSEN-PÜREE

Auch bei Thun gibt's nicht
viel zu tun. Außer genießen!
Rezept auf Seite 45

Ein Sonntagsessen für jeden Tag



HÄHNCHEN AUF KÜRBIS UND KARTOFFELN

Und die Keulen so zart, man könnte
sich vor Begeisterung auf die Schenkel klopfen.
Rezept auf Seite 45



ASIA-NUDELN

Mit Gemüse und viel Würze im Wok gewirbelt, sorgen sie auch bei Gästen für Wirbel

MAULTASCHEN AUF LINSEN-BOLOGNESE

Teigtaschen vorher halbieren, dann werden sie in der Sauce doppelt saftig

LINGUINE MIT MUSCHELN

Die Muscheln in Wein gegart, die Nudeln von Meerwasser „gewürzt“: Schönen Urlaub daheim!



SCHNELL & FEIN: 20 MINUTEN*



1 Wurst-Gulasch

Bild auf Seite 37

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 30 g Butterschmalz
- 1 EL Zucker
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß) und 2 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 500 ml kräftige Geflügelbrühe (Instant)
- 1 Kartoffel (mehligkochend, ca. 100 g)
- 1 TL Kümmelsamen (grob gehackt)
- 6 dicke gegarte Rindfleischwürste (ersatzw. Fleischwurst)
- Salz, Pfeffer
- 2-3 Zweige Majoran

1. Zwiebeln abziehen, klein würfeln und in einem breiten Topf in heißem Schmalz glasig dünsten. Zwiebeln mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Das Ganze mit Paprikapulver bestäuben und mit Brühe ablöschen. Hitze reduzieren. Kartoffel schälen, waschen, fein reiben und zusammen mit dem Kümmel unterrühren. Sauce bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten einkochen lassen, dabei öfter umrühren.

2. Inzwischen Würste in Stücke schneiden und unter die sämig gewordene Sauce heben. Würste kurz mitgaren. Gulasch mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Majoranblättchen abzupfen und über das Gulasch streuen.

Pro Portion: 640 kcal/2710 kJ
22 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 44 g Fett

Dazu passt: Kartoffelpüree



2 Brokkolisuppe

Bild auf Seite 38, unten

Zutaten für 4 Portionen

- 300 g Brokkoli
- 2 Schalotten
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
- 150 g Schlagsahne
- 50 g Mandelblättchen
- 100 g Schmelzkäse
- Salz, Cayenepfeffer

1. Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Schalotten abziehen, würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Brühe und Sahne zugießen. Brokkoli in die Suppe geben und bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten kochen lassen.

2. Inzwischen Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Schmelzkäse unter die Suppe rühren. Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Tassen oder tiefe Teller verteilen. Mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen.

Pro Portion: 310 kcal/1310 kJ
3 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 29 g Fett



3 Pesto-Tomaten

Bild auf Seite 38, oben

Zutaten für 4 Portionen

- 12 kleine Strauchtomaten
- 8-10 Basilikumstängel
- 150 g Ricotta
- 2 EL Pinienkerne
- 30 g frisch geriebener Parmesan
- 2 EL Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

1. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, herausheben und in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten, jeweils das obere Drittel wie einen „Deckel“ abschneiden. Tomaten mit einem Löffel vorsichtig aushöhlen.

2. Basilikumblättchen abzupfen, mit Ricotta und Pinienkernen in einem Mixer fein pürieren. Geriebenen Parmesan und Semmelbrösel unter die Basilikum-Ricotta-Creme heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Creme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle umfüllen und in die ausgehöhlten Tomaten spritzen. „Deckel“ auf die Tomaten setzen, diese mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Pro Portion: 255 kcal/1080 kJ
6 g Kohlenhydrate, 10 g Eiweiß, 22 g Fett



4 Rahmspinat und Schinken-Toast

Bild auf Seite 39

Zutaten für 4 Portionen

- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Butter, 1 EL Mehl
- 50 ml Weißwein
- 150 ml Geflügelbrühe (Instant)
- 150 g Schlagsahne
- 250 g aufgetauter TK-Spinat
- Salz, Pfeffer, ger. Muskatnuss
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 8 Scheiben Toastbrot
- 4 Scheiben Emmentaler Käse
- 3 Eier
- 3 EL Butterschmalz

1. Schalotten und Knoblauch abziehen, beides fein würfeln und in 50 g zerlassener Butter glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, kurz mit andünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe und Sahne angießen. Sauce 10 Minuten köcheln. Inzwischen Spinat ausdrücken, grob hacken. Spinat mit der heißen Sahnesauce und der restlichen Butter (50 g) in einem Mixer fein pürieren. Cremespinat mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, warm halten.

2. Schinkenscheiben halbieren. 4 Toasts mit je ½ Schinken-, 1 Käse- und noch mal ½ Schinkenscheibe belegen, dann mit jeweils 1 weiteren Brotscheibe bedecken. Toasts von beiden Seiten in den verquirlten Eiern wenden und in einer beschichteten Pfanne in heißem Butterschmalz portionsweise goldbraun ausbacken. Gebackene Toasts halbieren und mit dem Rahmspinat servieren.

Pro Portion: 755 kcal/3180 kJ
29 g Kohlenhydrate, 29 g Eiweiß, 58 g Fett

* Die angegebenen 20 Minuten sind reine Arbeitszeit. Dazu können noch Gar- oder Kühlzeiten kommen.



5 Knöpfle-Käse-Rösti

Bild auf Seite 40

Zutaten für 4 Portionen

1 TL Honig
1 TL Senf
2 EL Weißweinessig
4 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer
400 g Knöpfle (Fertigprodukt aus dem Kühlregal)
100 g geriebener Emmentaler
3 Eier
100 g Mehl
Butterschmalz zum Ausbacken
100 g geputzter Blattsalat-Mix
8 Scheiben geräucherter Schinken
150 g Crème fraîche

1. Honig mit Senf und Essig verquirlen, Öl unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Knöpfle mit Käse, Eiern und Mehl verühren. Teig salzen, pfeffern. ¼ davon in einer kleinen heißen Pfanne (ca. 18 cm Ø) mit etwas Butterschmalz verteilen und zu einem goldbraunen Rösti ausbacken. 3 weitere Rösti herstellen und warm halten.

3. Rösti auf Teller legen, Salat waschen, trockenschütteln. Salat mit Honig-Dressing anmachen und mit dem Schinken auf den Rösti verteilen. Dazu die Crème fraîche servieren.

Pro Portion: 570 kcal/2400 kJ
43 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 33 g Fett



6 Thunfisch-Steak mit Kichererbsenpüree

Bild auf Seite 41

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kichererbsen (Dose)
5 EL Olivenöl
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln
4 Thunfisch-Steaks (à ca. 150 g)
30 g Rosinen
30 g Pinienkerne
1 EL Zucker
50 ml weißer Balsamico-Essig
100 ml Fischfond (Glas)
2 EL gehackte Petersilie

1. Kichererbsen abgießen, mit 2 EL Olivenöl und Zitronensaft in einen Mixer geben und fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Warm stellen.

2. Zwiebeln abziehen und in Streifen schneiden. Thunfisch-Steaks abrausen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl auf jeder Seite 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Teller verteilen, warm stellen.

3. Zwiebelstreifen mit Rosinen, Pinienkernen und restlichem Öl (2 EL) in die heiße Pfanne geben, glasig dünsten. Zucker dazugeben und unter Rühren auflösen. Mit Essig ablöschen, Fischfond zufügen und alles etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie untermischen. Jeweils etwas Sud über die Thunfisch-Steaks geben und mit dem Püree servieren.

Pro Portion: 440 kcal/1850 kJ
29 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 20 g Fett



7 Hähnchen auf Kürbis und Kartoffeln

Bild auf Seite 42

Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: ca. 30 Minuten
400 g kleine Kartoffeln (festkochend)
4 Hähnchenkeulen
Salz
½ Hokkaido-Kürbis
4 Knoblauchzehen (leicht angedrückt)
je 2-3 Thymian- und Rosmarin-zweige
4 EL Olivenöl
Pfeffer

1. Backofen auf 220 Grad (Umluft: 200 Grad) vorheizen. Kartoffeln waschen, samt Schale halbieren oder vierteln und zusammen mit den Hähnchenkeulen 10 Minuten in kochendem Salzwasser vorgaren. Anschließend beides herausnehmen und abtropfen lassen.

2. Inzwischen Kürbis waschen, halbieren, die Kerne entfernen. Kürbis samt Schale (Hokkaido braucht nicht geschält zu werden) in dünne Spalten schneiden. Mit Knoblauch und Kräutern in einer mit Backpapier ausgelegten Form verteilen. Kartoffeln und Hähnchenkeulen ebenfalls in die Form geben. Alles mit Öl beträufeln, salzen, pfeffern und in ca. 30 Minuten im Ofen fertig garen.

Pro Portion: 355 kcal/1500 kJ
19 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 21 g Fett



8 Asia-Nudeln

Bild auf Seite 43, oben links

Zutaten für 4 Portionen

Je 1 rote und gelbe Paprikaschote
150 g Zuckerschoten
2 Möhren
200 g dünne asiatische Eiernudeln, Salz
2 EL Sesamöl
3-4 EL Sojasauce
3 EL Sweet Chilisauce
1 TL Currypulver

1. Paprika halbieren und jeweils Kerngehäuse entfernen. Paprika waschen, die Hälften in Streifen schneiden. Zuckerschoten diagonal halbieren. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe zubereiten, abgießen. Sesamöl in einem Wok erhitzen, Paprika, Möhren und Zuckerschoten darin anbraten. Dann Nudeln zufügen und untermischen. Alles mit Sojasauce ablöschen, Chilisauce unterrühren, mit Curry würzen und sofort servieren.

Pro Portion: 295 kcal/1240 kJ
53 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 6 g Fett

Fortsetzung auf Seite 46

SCHNELL & FEIN: 20 MINUTEN*

Fortsetzung von Seite 45



9 Maultaschen auf Linsen-Bolognese

Bild auf Seite 43, oben rechts

Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: ca. 20 Minuten

150 g grüne Puy-Linsen und

150 g rote Linsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2-3 EL Olivenöl

1 EL Tomatenmark

400 g Tomaten-Sugo für Bolognese (Fertigprodukt; im Glas)

Salz, Pfeffer

2 TL getrockneter Oregano

8 Maultaschen (Fertigprodukt; aus dem Kühlregal)

Butter für die Form und

50 g Butter in Flöckchen

50 g geraspelter Gratin-Käse

2 Lauchzwiebeln

1. Linsen in kochendem Wasser weich garen, dann abgießen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides klein würfeln und in heißem Öl glasig dünsten. Tomatenmark unterrühren, dann den Tomaten-Sugo zufügen. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Gekochte Linsen untermischen.

2. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Maultaschen halbieren. Gratin-Form einfetten, die Linsen-Bolognese hineinfüllen. Die Maultaschen-Hälften in die Linsen drücken, mit Käseraspeln und Butterflöckchen bestreuen. Ofenlauf etwa 20 Minuten im Auflaufbacken. Mit frisch geschnittenen Lauchzwiebeln bestreuen.

Pro Portion: 610 kcal/2570 kJ

54 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 30 g Fett



10 Linguine mit Muscheln

Bild auf Seite 43, unten rechts

Zutaten für 4 Portionen

1 kleine rote Chilischote

1 Zitrone (Bio)

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

800 g Miesmuscheln

(gesäubert und gewaschen)

100 ml Weißwein

150 ml Gemüsebrühe (Instant)

300 g Linguine

50 g frisch geriebener

Parmesan

Salz, Pfeffer

1. Chilischote der Länge nach halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen und trockenreiben. Schale mit dem Sparschäler abziehen, in feine Streifen schneiden.

2. Knoblauch abziehen, fein würfeln und mit Chili und Zitronenschale in heißem Olivenöl andünsten. Muscheln zufügen und mitdünsten. Alles mit Wein ablöschen. Brühe angießen, Muscheln zugedeckt etwa 5 Minuten garen. Nicht geöffnete Muscheln aussortieren.

3. Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen. Abgießen und unter die Muscheln mischen. Parmesan unter die Pasta heben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion: 550 kcal/2310 kJ

59 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 18 g Fett

Zum Bestellen: Kunst für die Küche

Die dekorativen Poster aus der „Lust auf Genuss“-Kollektion



Ob als Geschenk für kochbegeisterte Freunde oder als originelle Deko für die Küche –

„Lust auf Genuss“ präsentiert Ihnen vier wunderschöne Poster mit Motiven der Genuss-Szene: mal mit heimischem Obst und Gemüse oder exotischen Früchten, mal mit Korkenziehern aus aller Welt und – als kleines Kuriosum – mit Küchenhelfern, wie sie nirgendwo zu kaufen sind. Exklusiv für Sie entworfen und in ausgezeichneter Druckqualität. Ein Wandschmuck für alle Genießer. Größe: 42 x 59,4 cm.

Preis pro Motiv: 9,80 € zzgl. Versandkosten.

Weitere Informationen und Bestelldaten unter:



www.daskochrezept.de/bestellshop



* Die angegebenen 20 Minuten sind reine Arbeitszeit. Dazu können noch Gar- oder Kühlzeiten kommen.

25 minuten

Und auch der Gourmet



Küchenkunst vom Feinsten, angerichtet mit Stil und Fantasie. Und alles steht in einer knappen halben Stunde auf dem Tisch. Damit kann man selbst verwöhnte Gäste überraschen

ist glücklich



PARMESAN-BLINIS

Angerichtet wie im feinen Lokal:
auf Rucola-Chicorée-Salat
und mit süß-scharfen Pflaumen.
Rezept auf Seite 58



25 minuten

Paraderollen fürs Genießer-Auge



ROTZUNGEN-RÖLLCHEN MIT ZITRONENSAUCE

„Da kann man sich gar nicht dran sattsehen“, werden Sie sagen. Soll man auch nicht – greifen Sie zu! Rezept auf Seite 58



Feines Miteinander

FILET-STEAKS

(rechts) Das beste Stück vom Rind, serviert mit karamellisierten Zwiebeln, Selleriepüree und Rotweinsauce



LACHS AUF COUSCOUS-SALAT

(unten links) Granatapfelkerne, Gurke und Pinienkerne machen den Salat zur sanften Delikatesse



ZANDER AUF PAPRIKA-RAGOUT

(unten rechts) Die Panade aus Kartoffelflocken, das Gemüse im Fischfond geköchelt. Köstlich!



Alle Rezepte auf Seite 58/59

mit Lachs, Lamm, Rind und Zander



LAMMKOTELETTS MIT PAPRIKA-POLENTA

Was so zart und edel auf die Teller kommt, lässt sich ganz unkompliziert zubereiten. Rezept auf Seite 59



25 minuten

Riesen-Idee mit Mini-Nudeln

PASTASOTTO

Wenn für Risotto die Zeit nicht reicht: Nehmen Sie doch die reiskornförmigen griechischen Nudeln, delikat angereichert mit getrockneten Tomaten, Pinienkernen und Parmesan. Rezept auf Seite 59



SCHNELL & FEIN: 25 MINUTEN*



1 Parmesan-Blinis

Bild auf Seite 51

Zutaten für 4 Portionen
75 g frisch geriebener
Parmesan
3 Eier (Größe M)
4 EL Mehl
1 TL Backpulver
Salz, Cayennepfeffer
2 Stauden Chicorée
80 g Rucola
40 g Pinienkerne
8 kleine Pflaumen
2 EL Zucker
3 EL Sonnenblumenöl
2 EL Weißweinessig
1-2 EL Butterschmalz

1. Parmesan mit Eiern, Mehl und Backpulver verrühren. Teig mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen.

2. Pflaumenhälften mit Zucker bestreuen und in heißem Öl anbraten. Dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Essig ablöschen und die Pflaumen in dem entstandenen Sirup glasieren. Glasierte Pflaumenhälften und Salatblätter auf Teller verteilen, Sirup darüberträufeln.

3. Aus dem Teig in einer Pfanne mit heißem Butterschmalz portionsweise kleine goldbraune Blinis ausbacken und auf dem Salat anrichten. Geröstete Pinienkerne darüberstreuen.

Pro Portion: 430 kcal/1810 kJ
 25 g Kohlenhydrate, 17 g Eiweiß, 30 g Fett



2 Rotzungen-Röllchen mit Zitronensauce

Bild auf Seite 52

Zutaten für 4 Portionen
je 1 rote und 1 gelbe Paprika-
schote, 1 kleine Zucchini
8 Rotzungenfilets
Butter zum Einfetten
250 ml Fischfond (Glas)
1 Zitrone (Bio)
150 g Schlagsahne
Salz, Cayennepfeffer

1. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, Hälften waschen. Paprika in dicke Streifen schneiden. Zucchini waschen, putzen, der Länge nach vierteln und ebenfalls in dicke Streifen schneiden. Jeweils einige Paprika- und Zucchini-streifen quer auf die Fischfilets legen und die Filets einrollen. Röllchen nebeneinander in einen gebutterten Dämpfeinsatz legen.

2. Fischfond in einem Topf aufkochen lassen. Dämpfeinsatz mit den Röllchen daraufsetzen und die Röllchen über dem kochenden Fond zugedeckt ca. 8 Minuten dampfen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen, trockenreiben. Die Schale (mit einem Sparschäler) abziehen und in feine Streifen schneiden. Zitrone halbieren, Saft auspressen.

3. Gedämpfte Fischröllchen im 80 Grad heißen Ofen warm halten. Zitronensaft und Schalenstreifen sowie die Sahne zum Dämpfsud geben und alles um die Hälfte einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken. Mit den Röllchen auf Teller verteilen.

Pro Portion: 260 kcal/1100 kJ
 4 g Kohlenhydrate, 31 g Eiweiß, 13 g Fett

Als Beilage: Reis oder Nudeln



3 Lachs auf Couscous-Salat

Bild auf Seite 54, unten links

Zutaten für 2 Portionen
250 g Couscous (Instant)
Salz, 1 rote Zwiebel
½ Granatapfel
50 g Pinienkerne
1 kleine Salatgurke
6 EL Olivenöl
1 TL Honig
2-3 EL weißer Balsamico-Essig
2 Zweige Minze
Pfeffer, 1 Prise Zimt
8 dünne Scheiben Lachs (à ca. 50 g, ohne Haut und Gräten)
Zitronenspalten zum Garnieren

1. Couscous mit 300 ml kochendem Salzwasser übergießen. Etwa 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen Zwiebel abziehen, fein würfeln. Granatapfel halbieren, Kerne herauslösen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Gurke waschen, schälen, der Länge nach vierteln, entkernen und fein würfeln.

2. Zwiebel in 2 EL heißem Öl andünsten. Honig unterrühren, dann alles mit Essig ablöschen. Zwiebel und Granatapfelkerne unter den Couscous geben. Minzeblätter vom Stiel zupfen, grob hacken und mit 2 EL Öl, Pinienkernen und Gurkenstücken ebenfalls unter den Couscous mischen. Salat mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken.

3. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und im übrigen Öl (2 EL) auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Je 2 Lachsscheiben pro Portion mit Salat servieren.

Pro Portion: 495 kcal/2080 kJ
 24 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 33 g Fett



4 Filetsteaks

Bild auf Seite 54, oben rechts

Zutaten für 4 Portionen
ca. 400 g Knollensellerie
Salz
100 g Butter (50 g davon weich, 50 g kalt)
Pfeffer
3 rote Zwiebeln
8 dünne Scheiben Rinderfilet (à 50 g)
30 g Butterschmalz
1 EL Zucker
100 ml roter Portwein
100 ml kräftiger Rinderfond (Glas)

1. Sellerie schälen, klein würfeln und in kochendem Salzwasser weich garen. Abgießen und mit der weichen Butter in einem Mixer fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm halten.

2. Inzwischen Zwiebeln abziehen, in dünne Scheiben schneiden. Rinderfiletscheiben mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Schmalz auf jeder Seite ca. 1 Minute braten. Fleisch aus der Pfanne nehmen und im 80 Grad heißen Ofen ruhen lassen.

3. Zwiebeln in die Pfanne geben, kurz anbraten, dann mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Portwein ablöschen und mit Fond aufgießen. Zwiebeln zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 10 Minuten weich schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken, kalte Butter (50 g) unterschwenken. Die Filetsteaks mit Zwiebeln und Püree auf Teller verteilen.

Pro Portion: 400 kcal/1680 kJ
 11 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 25 g Fett

* Die angegebenen 25 Minuten sind reine Arbeitszeit. Dazu können noch Gar- oder Kühlzeiten kommen.



5 Zander auf Paprika-Ragout

Bild auf Seite 54, unten rechts

Zutaten für 4 Portionen

Je 1 große rote und 1 große gelbe Paprikaschote

2 EL Olivenöl

1 EL Paprikapulver (edelsüß)

150 ml Fischfond (Glas)

3 EL Ajvar (Paprikapüree; aus dem Glas)

100 g Schlagsahne, Salz

1 EL gehackte Petersilie

8 Zanderfiletstücke (à 80 g, ohne Haut und Gräten)

Pfeffer

Saft von ½ Zitrone

Mehl zum Wenden

2 Eier

150 g Kartoffelflocken

(fertigprodukt für Püree)

50 g Butterschmalz

1. Paprika halbieren, putzen und waschen. Paprika in dünne Streifen schneiden und in heißem Öl etwa 2 Minuten anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben und mit Fond ablöschen. Ajvar zufügen, Sahne angießen. Paprika-Ragout bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Ragout mit Salz abschmecken, gehackte Petersilie daruntermischen und das Ragout warm stellen.

2. Inzwischen Zander salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Dann in Mehl wenden, durch die vergitterten Eier ziehen und in den Kartoffelflocken panieren. Zander in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Paprika-Ragout in tiefe Teller verteilen.

Pro Portion: 565 kcal/2380 kJ
29 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß, 32 g Fett



6 Lammkotelets mit Paprika-Polenta

Bild auf Seite 55

Zutaten für 4 Portionen

8 Lammkoteletts (à ca. 80 g)

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

50 ml Marsala

100 ml Lammfond (Glas)

500 ml Geflügelbrühe (Instant)

100 g Polenta-Grieß

500 g Kenia-Bohnen

3-4 EL Ajvar (Paprikapüree; aus dem Glas)

50 g geriebener

Parmesan

50 g Butter

1. Backofen auf 80 Grad vorheizen. Lammkoteletts mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Olivenöl auf jeder Seite etwa 1 Minute braten. Aus der Pfanne nehmen und im Ofen warm halten. Bratensatz mit Marsala und Lammfond ablöschen und Sauce etwas einkochen lassen.

2. Brühe aufkochen. Polenta-Grieß unter ständigem Rühren einstreuen. Bei schwacher Hitze 10 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Inzwischen Bohnen putzen und in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, warm halten.

3. Ajvar, geriebenen Parmesan und Butter unter die Polenta heben. Polenta noch mal abschmecken, dann zusammen mit Bohnen und Lammkoteletts auf Teller verteilen. Sauce über das Fleisch träufeln, servieren.

Pro Portion: 700 kcal/2940 kJ
9 g Kohlenhydrate, 51 g Eiweiß, 51 g Fett



7 Pastasotto

Bild auf Seite 56

Zutaten für 4 Portionen

1 Zwiebel

250 g Kritharaki-Nudeln

(griechische Nudelorte in Reiskornform)

2 EL Olivenöl

500 ml kräftige Geflügel-

brühe (Instant)

3 Lauchzwiebeln

50 g getrocknete, in Öl ein-

gelegte Tomaten

50 g frisch geriebener

Parmesan

3-4 EL geröstete Pinienkerne

Salz, Pfeffer

50 g Butter

1. Zwiebel abziehen, klein würfeln und zusammen mit den Nudeln in heißem Öl anbraten. Ein Drittel der Brühe angießen. Sobald die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, wieder einen Teil der Brühe dazugießen. Dabei immer wieder umrühren.

2. Inzwischen Lauchzwiebeln waschen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen teilen. Nach ca. 20 Minuten, wenn alle Brühe aufgebraucht ist und die Nudeln gar sind, geriebenen Parmesan, Lauchzwiebeln, Pinienkerne und getrocknete Tomaten unter die heiße Pasta rühren. Zum Servieren den „Pastasotto“ mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Butter verfeinern.

Pro Portion: 560 kcal/2360 kJ
48 g Kohlenhydrate, 19 g Eiweiß, 32 g Fett

BEZUGSADRESSEN

Seite 90-91:

Tisch „Kissi Kissi“ von Driade,
www.driade.com,
z.B. über www.ikarus.de

Tisch „Ballare“, Tisch „Vendia“
von Skagerak,
www.skagerak-shop.com,
Händlerliste unter
www.skagerak-denmark.com

Bistro-Tisch von Habitat,
www.habitat.de

Tisch „Cambì“ von Emu,
www.emu.it,
z.B. über www.ikarus.de

Tisch „Arc“ von Fast, über
Weishäupl, Neumühlweg 9,
83071 Stephanskirchen,
Tel. 0 80 36 / 9 06 80,
www.weishaeupl.de

Flechtisch und -stühle
von Kettal, www.kettal.es,
z.B. über H. W. Rüsich Einrich-
tungen, Maximiliansplatz 12,
80333 München,
Tel. 0 89 / 249 47 45,
E-Mail: h.w.ruesich@web.de

Tisch „Gargantua“
von Extremis, z.B. über
www.exclusivgarten.de

Tisch „Riva“ von Conmoto,
www.conmoto.com,
z.B. über www.123style.de

Tisch „Arholma“ von Ikea,
z.B. über München Brunnthal,
Brunnthal Str. 1,
82024 Taufkirchen,
Tel. 01 80 / 5 35 34 35

30 minuten

Und man wird ewig



Gleich halb elf zeigen die Petersilienzweige auf der Gemüseuhr oben. Das heißt, es ist sogar noch Zeit, vor dem Mittagessen die fehlenden Zutaten einzukaufen. Und sollten Sie erst abends kochen: Einfach die Kräuterzeiger drei Stunden zurückstellen

an Sie denken



BLATTSALAT MIT KÜRBIS UND ORANGEN

Unter dem frischen Grün der Blätter das leuchtende Gelb von Obst und karamellisiertem Gemüse. Extrafein mit einem Dressing aus Saft und Sirup. Rezept auf Seite 66



Schön, wenn Sie mal Ihr eigenes Süppchen kochen



MÖHREN-CREME

Hier ist ganz schön Pfeffer drin! Allerdings mit Curry und Sambal Oelek, die für Pep und besondere Würze sorgen.
Rezept auf Seite 66



PETERSILIEN-SUPPE

Edel kredenzt im Glas: unten grün püriert mit Petersilienblättern, oben schaumig-weiß mit Sahne und pürierter Wurzel.
Rezept auf Seite 66



MAISCREMESUPPE MIT HACKBÄLLCHEN

Die Suppe sanfte Gaumenschmeichlerin, die Bällchen scharfe Muntermacher. Rezept auf Seite 66



30 minuten

Ideen, die



WIRSING-ROULADEN...

... mit Möhrengemüse.
Danach wird man
Sie bestimmt ein paar
Mal anrufen und
nach dem Rezept
fragen. Bei uns finden
Sie es auf Seite 67

die Freundschaft erhalten



SEETEUFEL...

... im Schinken-
mantel mit Kürbis-
Risotto. Ihre
Freunde werden's
„göttlich“ finden.
Rezept auf Seite 67



MUSCHEL-NUDELN...

... mit Käsefüllung auf Tomaten-Sugo. Auch
hier gilt: Wer auf so was kommt, auf den lässt
man nichts kommen. Rezept auf Seite 67

SCHNELL & FEIN: 30 MINUTEN*



1 Blattsalat mit Kürbis und Orangen

Bild auf Seite 61

Zutaten für 4 Portionen
 1/2 Hokkaido-Kürbis (ca. 400 g)
 150 g Blattsalat-Mix (Rucola, junger Mangold u.a.)
 ca. 40 g Kürbiskerne
 4 saftige Orangen (davon 1 Bio-Orange)
 Saft von 1 Limette
 1 EL Ahornsirup
 4 EL Olivenöl
 Salz, Cayennepfeffer
 20 g Butterschmalz
 1-2 EL Zucker

1. Kürbis waschen, trockentupfen, vierteln. Kerne entfernen. Kürbis mit Schale (Hokkaido braucht nicht geschält zu werden) in dünne Spalten schneiden. Salat putzen, waschen, trockenschleudern. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten.

2. Die Bio-Orange waschen, trockenreiben, die Schale mit einem Sparschäler abziehen. Schale in feine Streifen schneiden. Orange halbieren, auspressen. Orangensaft mit Limettensaft, Ahornsirup und Olivenöl verquirlen. Dressing mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken, Schalenstreifen untermischen.

3. Die restlichen 3 Orangen mit einem scharfen Messer so dick schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Orangen in Scheiben schneiden, diese je nach Größe noch mal halbieren.

4. Kürbisspalten in einer großen Pfanne in heißem Schmalz bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten braten. Dabei mit Zucker bestreuen und den Kürbis leicht karamellisieren.

5. Kürbisspalten und Orangenscheiben auf Teller verteilen. Den Salat darauf geben. Alles mit Dressing beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Pro Portion: 300 kcal/1260 kJ
 33 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 16 g Fett



2 Möhrencreme

Bild auf Seite 62, links

Zutaten für 4 Portionen
 400 g Möhren (siehe auch Tipp)
 2 EL Olivenöl
 1 EL Currypulver
 1 TL Sambal Oelek (scharfes Chilipüree; Glas)
 500 ml Gemüsebrühe (Instant)
 250 ml Kokosmilch (Dose)
 30 g Kürbiskerne
 Salz, Pfeffer
 3-4 EL Kürbiskernöl

1. Möhren schälen, waschen, würfeln und in einem Topf in heißem Olivenöl 2-3 Minuten andünsten. Mit Curry bestäuben, Sambal Oelek unterrühren. Mit Brühe und Kokosmilch aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

2. Inzwischen Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Suppe fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Heiße Suppe in tiefe Teller oder Suppentassen verteilen, mit Kürbiskernöl beträufeln und mit gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Pro Portion: 220 kcal/930 kJ
 9 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 19 g Fett

Tipp: Statt der Möhren können Sie auch Kürbis für die Suppe nehmen. Am besten eignet sich Hokkaido-Kürbis, den Sie nicht einmal schälen müssen.



3 Petersiliensuppe

Bild auf Seite 62, rechts

Zutaten für 4 Portionen
 2 Schalotten
 250 g Petersilienwurzeln
 100 g Butter
 500 ml Geflügel- oder Gemüsebrühe (Instant)
 200 g Schlagsahne
 1 Bund glatte Petersilie
 Salz, Pfeffer
 Saft von 1/2 Zitrone

1. Schalotten abziehen, Petersilienwurzeln schälen. Beides in dünne Scheiben schneiden und in einem Topf in 50 g zerlassener Butter andünsten. Brühe und Sahne dazugießen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten leise kochen lassen.

2. Inzwischen Petersilienblätter abzupfen, Petersilienwurzelsuppe mit einem Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eine Hälfte der Suppe mit Petersilienblättern fein mixen und in Gläser füllen. Restliche Petersilienwurzelsuppe mit restlicher kalter Butter (50 g) schaumig aufmixen und darauf verteilen. Nach Belieben mit Pfeffer übermahnen und mit Petersilienblättern garnieren.

Pro Portion: 360 kcal/1520 kJ
 7 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 36 g Fett



4 Maiscremesuppe mit Hackbällchen

Bild auf Seite 63

Zutaten für 4 Portionen
 2 Schalotten
 300 g Maiskörner (Dose)
 2 EL Maiskeimöl
 500 ml Geflügelbrühe (Instant)
 150 g Schlagsahne
 250 g Rinderhackfleisch
 2 TL Sambal Oelek (scharfes Chilipüree; Glas)
 1 EL Honig
 Salz, Pfeffer
 50 g Butterschmalz
 Cayennepfeffer
 Saft von 1/2 Limette
 Koriander zum Garnieren

1. Schalotten abziehen, würfeln und zusammen mit den abgetropften Maiskörnern in einem Topf in heißem Öl glasig dünsten. Brühe und Sahne angießen und alles bei schwacher Hitze etwa 15 Minuten leise kochen lassen.

2. Inzwischen Hackfleisch mit Sambal Oelek und Honig mischen. Masse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und daraus kleine Bällchen formen. Diese in einer Pfanne in heißem Butterschmalz 4-5 Minuten rundum anbraten. Hackbällchen im Backofen bei 100 Grad warm halten.

3. Suppe samt Maiskörnern in einen Mixer geben, fein pürieren und mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft kräftig abschmecken. Maiscremesuppe in tiefe Teller geben, Hackbällchen darauf verteilen. Nach Belieben mit Pfeffer übermahnen und mit frischem Koriander garnieren.

Pro Portion: 480 kcal/2020 kJ
 16 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 37 g Fett

* Die angegebenen 30 Minuten sind reine Arbeitszeit. Dazu können noch Gar- oder Kühlzeiten kommen.



5 Wirsingrouladen mit Möhrengemüse

Bild auf Seite 64

Zutaten für 4 Portionen

1 große Zwiebel
200 g Kartoffeln (festkochend)
30 g Butterschmalz
400 g gemischtes Hackfleisch
Salz, Pfeffer
4 große Wirsingblätter
150 ml Geflügelbrühe (Instant)
500 g Möhren mit Grün
2 EL Rapsöl, 1 TL Zucker
150 ml Möhrensaft
50 g Butter
nach Belieben Orangenschalen-
stehlen (Bio) zum Garnieren

1. Zwiebel abziehen, klein würfeln. Kartoffeln schälen, raspeln und zusammen mit den Zwiebelwürfeln in einer Pfanne in heißem Schmalz 2-3 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und mit dem Hackfleisch vermischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

2. Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) heizen. Wirsingblätter waschen, in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, anschließend kalt abschrecken. Blätter halbieren und jeweils die mittlere Blattrippe entfernen. 2-3 EL Hackfleischmasse auf jede Blatthälfte verteilen und einrollen. Wirsingrollen in eine Auflaufform legen, Brühe darüber gießen. Wirsingrouladen im Ofen ca. 15 Minuten backen.

3. Inzwischen Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden, in heißem Öl anbraten. Mit Zucker bestreuen, leicht karamellisieren lassen. Mit Möhrensaft ablöschen und zugedeckt in etwa 10 Minuten weich schmoren. Gemüse mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, Butter unterrühren.

4. Möhrengemüse auf Tellern anrichten. Wirsingrouladen darauf verteilen, nach Belieben mit Pfeffer übermahlen und evtl. mit Orangenzesten garniert servieren.

Pro Portion: 530 kcal/2230 kJ
18 g Kohlenhydrate, 24 g Eiweiß, 40 g Fett

Dazu passt: Kartoffelpüree



6 TITELREZEPT Seeteufel im Schinkenmantel mit Kürbis-Risotto

Bild auf Seite 65, links

Zutaten für 4 Portionen

2 Seeteufelfilets (à 300 g)
Salz, Pfeffer
8 Scheiben Parmaschinken
6 Salbeiblätter
3 EL Olivenöl und Fett für die Form, 2 Schalotten
200 g Risotto-Reis (z.B. Arborio)
100 ml Weißwein
750 ml Geflügelbrühe (Instant)
250 g Hokkaido-Kürbis
50 g frisch geriebener Parmesan
50 g weiche Butter
Cayennepfeffer

1. Seeteufelfilets waschen, trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Backofen auf 100 Grad (Umluft: nicht geeignet) vorheizen. Je 4 Scheiben Schinken leicht überlappend nebeneinander legen. Filets darin einwickeln und zusammen mit dem Salbei in 2 EL Olivenöl rundum anbraten. Seeteufel-Röllchen in eine gefettete Auflaufform legen und im Ofen in ca. 20 Minuten garen.

2. Inzwischen Schalotten abziehen, fein würfeln und in restlichem Olivenöl (1 EL) andünsten. Reis zufügen, kurz mitdünsten. Mit Wein ablöschen. Ein Drittel der Brühe angießen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat. Dabei öfter umrühren. Nach und nach restliche Brühe zufügen. Inzwischen Kürbis waschen und samt Schale raspeln.

3. Nach ca. 15 Minuten (wenn der Reis fast gar ist, aber noch etwas Biss hat), geraspelten Kürbis untermischen und noch weitere 5 Minuten mitgaren.

4. Parmesan und Butter unter den fertigen Risotto mischen, mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Seeteufel-Röllchen halbieren, jeweils mit gratenem Salbei und Kürbis-Risotto servieren.

Pro Portion: 650 kcal/2730 kJ
44 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 31 g Fett



7 Muschel-Nudeln mit Käsefüllung auf Tomaten-Sugo

Bild auf Seite 65, rechts

Zutaten für 4 Portionen

Backzeit: 20 Minuten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
1 EL Zucker
250 g Kirschtomaten
1 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer
16-20 große Muschel-Nudeln
250 g Ricotta
50 g geriebener Parmesan
100 g geriebener Mozzarella
1 Eigelb
frischer Oregano zum Bestreuen

1. Zwiebel und Knoblauch abziehen. Zwiebel klein würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl andünsten, dabei mit Zucker bestreuen und diesen karamellisieren lassen.

2. Kirschtomaten waschen, halbieren. Tomatenmark, stückige Tomaten und Kirschtomaten in die Pfanne geben, alles ca. 5 Minuten leise köcheln. Sugo mit Salz und Pfeffer abschmecken und in ein tiefes Backblech verteilen.

3. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Die Muschel-Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abgießen und kalt abschrecken. Ricotta mit geriebenem Parmesan, Mozzarella und Eigelb verrühren und die Muschel-Nudeln damit füllen.

4. Gefüllte Nudeln auf den Tomaten-Sugo setzen, mit restlichem Olivenöl (3 EL) beträufeln und im Ofen in etwa 20 Minuten goldbraun gratinieren. Mit frisch gehackten Oreganoblättchen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 660 kcal/2780 kJ
61 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 34 g Fett

Lust auf EIS

Seit vor 3000 Jahren Chinesen das erste Mal Schnee mit Milch und Früchten mischten, gilt sie als zarteste Versuchung: die Eiscreme. Ein kleiner Überblick für Freunde der kühlen Freuden



BERÜHMTE EIS-LIEBHABER

- 1 Alexander der Große** stärkte bereits gut 300 Jahre v. Chr. seine Feldherren vor der Schlacht mit gesüßtem Schnee.
- 2 Caterina de' Medici** versüßte sich ihre Hochzeit 1533 mit opulenten Eis-Desserts.
- 3 Ludwig XIV.** hatte eine Schwäche für Schokoladeneis.
- 4 Johann Wolfgang von Goethe** hielt Himbeereis für ein Gedicht.
- 5 Fürst Hermann von Pückler-Muskau** stand Pate für die Vanille-Schoko-Erdbeer-Kreation.
- 6 Elvis Presley** ölte seine Stimme mit Vanilleeis.



EIS-DRIVE-IN

Ob mit der Vespa oder im Auto – ab- bzw. aussteigen muss im schwäbischen Ochsenhausen keiner mehr, der sich ein Eis kaufen will. Dort eröffnete im letzten Sommer nämlich das erste Drive-in-Eiscafé. Weitere Informationen unter www.by-rino.de

Die beliebtesten Eissorten der Deutschen



Vanille

Lecker auch als „Heiße Liebe“ mit warmen Himbeeren



Schokolade

Die gibt es jetzt in zahlreichen Varianten, etwa mit Chili oder Minze



Erdbeer

Köstlich mit frischen Erdbeeren und Sahne

WIE DAS EIS IN DIE TÜTE KAM

Anekdoten über die Erfindung der Eiswaffel gibt es viele. Belegt ist nur eine: Der nach New York emigrierte Italiener Italo Marchionni ließ sich 1903 die Eistüte aus Waffelteig patentieren.

EIS – EINE DEUTSCH-ITALIENISCHE GESCHICHTE

Verfolgt man die Spur der Gelatieri, der italienischen Eismacher, von Deutschland zurück, gelangt man in zwei kleine Täler in den Dolomiten: ins Zoldo- und ins Cadore-Tal. Dort hat die Kunst der Eisherstellung eine lange Tradition. Zum „Exportartikel“ wurde das Know-how allerdings erst zu Beginn des 19. Jahrhunderts, als viele Talbewohner arbeitslos waren. Um sich und ihren Familien ein Einkommen zu sichern, wanderten die Männer jedes Frühjahr über die Alpen, um dort Eis herzustellen und zu verkaufen. Im Herbst kehrten sie in ihre Heimat zurück. Den Winter nutzten die Gelatieri, um sich von den Strapazen des Sommers zu erholen, schließlich arbeiteten sie die ganze Woche, oft mehr als zwölf Stunden pro Tag. Und sie tüftelten neue Eissorten aus – die Verkaufsschlager für die nächste Sommersaison.



Brachten das italienische Eis zu uns: Gelatieri aus den Dolomiten

Eis

615 MILLIONEN LITER...

... Eis ließen sich die Deutschen im vergangenen Jahr schmecken, 112 Millionen davon in Eisdien

FEIN: ROTWEIN-BUTTER-EIS



Zutaten für ca. 500 g Eis
 Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten
 Gefrierzeit: 30-60 Minuten
400 ml kräftiger Rotwein
 (z.B. Cabernet Sauvignon)
 ½ Vanilleschote
 80 g Waldbeeren (oder
 Heidelbeeren), 80 g Zucker
 60 ml roter Portwein
 60 ml Johannisbeerlikör
 2 Stck. Bio-Orangenschale
 150 g kalte Butter

1. Rotwein in einem Topf (20 cm Ø) aufkochen, bei mittlerer Hitze in 10-12 Minuten auf 200 ml einkochen lassen. Vom Herd nehmen und in ca. 30 Minuten vollständig auskühlen lassen.
2. Inzwischen Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark heraus-schaben. Beeren waschen, verlesen, im Sieb abtropfen lassen.
3. Beeren mit Zucker, Portwein, Johannisbeerlikör, Orangen-schale, Vanilleschote und -mark in einem kleinen Topf mischen. Mischung in 3-4 Minuten langsam aufkochen lassen. Vanille-schote und Orangenschale entfernen. Beerenragout mit dem Pürierstab fein mixen, durch ein feines Sieb passieren.
4. Butter klein würfeln, nach und nach in das heiße Frucht-püree rühren. Dann den Rotwein langsam einrühren.
5. Rotweinmasse in die Eismaschine füllen und cremig fest frieren lassen. Das fertige Eis aus der Maschine schaben und sofort servieren oder in einem Gefrierbehälter tiefkühlen.

KÜHLE KLASSIKER

Die sind seit Jahrzehnten die Renner an jedem Kiosk



NOGGER

Seit 1964 gibt es das Vanilleeis mit dem Schokouberzug; die Variante mit dem Schokokern seit 1986.



BIG SANDWICH

1956 packte die Firma Schöller das beliebte Eis-Trio Schokolade, Vanille und Erdbeer zwischen zwei Waffeln.



CAPRI

Das fruchtige Orangeneis am Stiel erfrischt schon seit 1959 an heißen Sommertagen.

BERUFSWUNSCH: EIS-MACHER

Seit 2008 ist Speise-eis-Hersteller/in ein offizieller Ausbildungsberuf in Deutschland. Infos unter www.berufenet.arbeitsagentur.de

FRISCH: CRUSHED CAMPARI-ORANGE



Zutaten für ca. 500 g Granité
 Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten
 Gefrierzeit: ca. 12 Stunden
 80 g Zucker
 100 ml Campari
 200 ml Weißwein
 (halbtrocken)
 3 EL Granatapfelsirup
 800 ml Orangensaft (frisch
 gepresst, gekühlt), 4 dünne
 Orangenscheiben (Bio)

1. Eine Form (ca. 18 x 30 cm) und 4 Longdrink-Gläser ins Tiefkühlgerät stellen. Zucker mit 100 ml Wasser in einem kleinen Topf (18 cm Ø) aufkochen. Bei schwacher Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Sirup vom Herd nehmen und vollständig auskühlen lassen.
2. Zuckersirup mit Campari, Weißwein und Granatapfelsirup verrühren. Die Mischung in die gefrorene Form gießen und ins Tiefkühlgerät stellen.
3. Nach etwa 2 Stunden mit einer Gabel durchrühren. Diesen Vorgang noch drei- bis viermal alle 30 Minuten wiederholen. Sobald das Granité fester wird, nur noch mit der Gabel auflockern. Das fertige Granité mind. 8 Stunden oder über Nacht im Tiefkühlgerät durchfrieren lassen.
4. Zum Servieren das Granité mit einem Löffel etwas von der Form lösen, sofort in gefrorene Gläser verteilen. Mit Orangensaft aufgießen. Mit je 1 Orangenscheibe garnieren.



WIE DIE EISDIELE ZU IHREM NAMEN KAM

Bis in die 1930er-Jahre zogen die italienischen Eishändler mit ihren bunten Handwagen durch die Straßen deutscher Städte. Als die Behörden immer mehr Auflagen machten, suchten die Gelatieri nach einem Ausweg. Da sie sich keine teuren Ladenlokale leisten konnten, meldeten sie das Geschäft in ihrer Wohnung an und verkauften das Eis aus den Fenstern im Erdgeschoss. Damit die Kunden überhaupt so weit hinauf reichten, wurden Holzbretter – sogenannte Dielen – als Treppchen gebaut. Und die ersten Eisdieleen waren geboren.

Eis mit Tradition

Seit 150 Jahren ist das elegante „Gran Caffè Gambirinus“ in Neapel ein Treffpunkt für Eis-Fans



Eisessen – das Freizeitvergnügen in den 50er-Jahren für junge Leute

Eis 70 SORTEN UND KEIN ENDE

Seit Jahren haben Eis-Liebhaber in den Kühltruhen deutscher Supermärkte und in Eisdielen die Qual der Wahl

RAFFINIERT: GURKEN-JOGHURT-EIS



Zutaten für ca. 550 g Eis
 Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten
 Gefrierzeit: 30-60 Minuten
 50 g Zucker
 350 g Salatgurke
 2 Zweige frischer Dill
 100 g griechischer Joghurt
 1 Prise Salz
 2 Prisen Sesamsamen (aus dem Bio-Laden)
 200 g Schlagsahne

1. Zucker mit 50 ml Wasser in einem Topf (18 cm Ø) aufkochen. Bei schwacher Hitze 2-3 Minuten köcheln lassen, bis sich der Zucker gelöst hat. Sirup vom Herd nehmen, ganz auskühlen lassen.
2. Gurke waschen, mit einem Sparschäler streifig schälen. Gurke längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herausheben. Fruchtfleisch grob würfeln, in ein hohes Gefäß geben. Dill waschen, trockenschütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken.
3. Dillspitzen, Joghurt und Zuckersirup zu den Gurkenwürfeln geben. Alles mit dem Pürierstab fein mixen. Gurkenjoghurt mit Salz und Sesam würzen. Flüssige Sahne untermixen. Mischung in die Eismaschine füllen und cremig fest frieren lassen.
4. Gurkeneis aus der Eismaschine schaben, sofort in gefrorenen Bechern servieren oder in einem Gefrierbehälter tiefkühlen.

NACHGEFRAGT

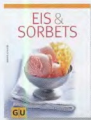


Wir sprachen mit **Mark Scheller**, Eis-Entwickler der Firma Mövenpick: **WAS IST DIESES JAHR ANGESAGT?**

Im Trend liegen Eissorten aus heimischen Früchten und Beeren, z.B. Birne und Johannisbeere. Auch die Retro-Welle rollt weiter mit Eisklassikern aus den 50er-Jahren, wie Eis am Stiel mit Schokoüberzug. Der Renner sind Eiskreationen mit ungewöhnlichen Zutaten wie Meer-salz oder Lavendel-Honig.

IHR TIPP FÜR PERFECTEN EISGENUSS?

Rechtzeitig aus dem Gefrierschrank nehmen und noch kurz in der Küche stehen lassen. Die ideale Verzehrtemperatur von Eis liegt bei minus 16°C. Dann entfaltet sich der Geschmack am besten und das Eis ist wunderbar cremig.



BUCH-TIPP

Weitere kreative Eis-Ideen unserer „Lust auf Genuss“-Autorin Monika Schuster finden Sie in dem Buch „Eis & Sorbets“ (Gräfe und Unzer Verlag, um 15 €)

WIE KANN ICH EIS AUFPEPPEN?

Einfach eine Kugel Bourbon-Vanilleeis in gehackten, gerösteten Nüssen wälzen. Toll zu Birnen-Eis schmecken karamellisierte Birnen-spalten und Chilibaden.

Eis

IT'S SO COOL!

EISMASCHINEN



FÜR PASSIONIERT EIS-FANS

Selbst gemachtes Eis, wunderbar cremig, wann immer man will! Der leistungsstarke Kompressor ist sofort einsatzbereit und liefert in nur etwa 40 Minuten 700 g Eis (ICK 6000, 41 x 52,5 x 33 cm, um 300 €, von DeLonghi)



FÜR GEPLANTE EISFREUDEN

Nachdem der Gefrierbehälter mindestens 24 Stunden im Tiefkühlfach war, rührt das Gerät in etwa einer halben Stunde 1,6 l Masse zu Eis (Venise, 28 x 21,5 x 21,5 cm, um 85 €, von Krups)

EIS-POKAL

In einer prunkvollen Schale sieht jedes Eis noch mal so gut aus (Loop, in sechs Farben, um 7 €, von Leonardo)



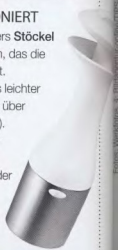
STILVOLL LÖFFELN...

... lässt sich mit diesen Kunststoff-Waffeln in Erdbeereis-Optik (3 Stück um 2 €, von Fackelmann)



PERFEKT PORTIONIERT

Der Griff des Eisformers **Stöckel** (oben) enthält Glycerin, das die Handwärme speichert. Dadurch lässt sich Eis leichter entnehmen (um 27 €, über www.manufactum.de). Als origineller Zylinder kommt das Eis mit **Scoop & Stack** aus der Packung (um 20 €, von Cuisipro über www.1a-versand.de)



Eine Marke des **burdafood.net**

Rezept-Register

a/b/c

Asia-Nudeln.....	45
Baiser-Törtchen, fruchtig.....	33
Birnen-Nuss-Schmarren.....	33
Blattsalat mit Kürbis und Orangen.....	66
Blätterteig-Rosen.....	33
Blue Devil.....	16
Brokkolisuppe.....	44
Crushed Campari-Orange.....	70

e/f/g/h

Eier, gefüllte.....	30
Filetsteaks.....	58
Gemüse-Tortilla.....	31
Gnocchi-Pilz-Ragout.....	32
Gurken-Joghurt-Eis.....	72
Hähnchen auf Kürbis und Kartoffeln.....	45
Huhn mit Paksoi.....	31

k/l

Kalbsmedaillons mit Zitronenbutter.....	30
Kartoffel-Chips mit Lachs-Tatar und Crème fraîche.....	14
Kichererbsensalat mit Thunfisch.....	14
Knoblauch-Spaghetti.....	31
Knöpfle-Käse-Rösti.....	45
Lachs auf Couscous-Salat.....	58
Lammkoteletts mit Paprika-Polenta.....	59
Linguine mit Muscheln.....	46

m

Maiscremesuppe mit Hackbällchen.....	66
Makkaroni-Gratin.....	32
Malibu-Martini.....	16
Mango-Schinken-Röllchen.....	16
Maultaschen auf Linsen-Bolognese.....	46
Möhrencreme.....	66
Muschel-Nudeln mit Käsefüllung auf Tomaten-Sugo.....	67

p/q

Parmesan-Blinis.....	58
Pastasotto.....	59
Pesto-Tomaten.....	44

Petersiliensuppe.....	66
Quark-Soufflé mit schwarzen Johannisbeeren.....	16

r/s/t

Rahmspinat und Schinken-Toast.....	44
Räucherlauchs-Pasta.....	32
Reisnudeln mit Garnelen.....	31
Rinderfilet mit Ofenkartoffeln.....	14
Rohkostsalat, bunter.....	30
Rotwein-Butter-Eis.....	70
Rotzungen-Röllchen mit Zitronensauce.....	58
Seeteufel im Schinkenmantel mit Kürbis-Risotto (Titelrezept).....	67
Thai-Hühnchen in Kokosrahm.....	30
Thunfisch-Steak mit Kicher- erbsenpüree.....	45
Trauben-Becher.....	16

w/z

Wirsingrouladen mit Möhrengemüse.....	67
Wurst-Gulasch.....	44
Würstchen-Quiche mit Sauerkraut.....	14
Zander auf Paprika-Ragout.....	59

FEHLT EIN HEFT IN DER SAMMLUNG?

Hefte nachbestellen können Sie unter
Tel. 0 40 / 85 36 91 40 bei Pressevertrieb Nord KG
und im Internet unter
www.daskochrezept.de/bestellshop

Foto: Michael Wissing

Redaktionsdirektorin und Chefredakteurin: Birgit Micha
Stellvertretende Chefredakteur: Gabi Hüger/Anke Krehmer
Art Director: Hans-Jürgen Riegel (Mitgl. d. Chefred.)
Textchef: Barbara Fedra (Mitgl. d. Chefred.)
Autor: Helmut Klein

Arrangements und Fotografie: Michael Wissing
Mitarbeiter: Joss Andres, Benjamin Wissing
Rezept-Autor: Andreas Neubauer
Chef vom Dienst: Gabriele Mraz, Sonja Radkovic (Stv.)
Redaktion Magazin: Renate Schneider, Maren Steinmann
Bildredaktion: Sabine Jung, Carolin Stüber
Schultheis: Imgrid Schultheis (Litg.),
Dagmar Slama, Christine Uchold-Schlör
Grafik: Josef Gatterstaller (Litg.)
Bildbearbeitung: Alexander Weilenböck, Martina Schuler
Lieserservice: Gabriele Zöllner
Telefon (0 89) 92 50 21 50, Fax (0 89) 92 50 21 60

Verantwortlich für den Redaktionsteil:
Birgit Micha, Anschrift siehe Verlag
**Lust auf Genuss erscheint 13 x jährlich im
MFI Meine Familie und ich Verlag GmbH**
Arabellstraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 9 25 00, Fax (0 89) 92 50 30 30
Verleger: Prof. Dr. Hubert Burda

Geschäftsführung:
Reinhold G. Hubert, Frank J. Ohlhorst
Verlagsleiter: Jürgen Brandt
Stellv. Verlagsleiterin: Heike Rudolph
Advertising Director: Konstanze Hacke
Telefon (07 81) 84 52 56
Objektleitung: Nadine Mundschenk
Burda Community Network GmbH
Geschäftsführer: Andreas Schilling
Telefon (0 89) 92 50 27 70 oder (07 81) 84 34 34

Promotion: Carolin Zumborg
Telefon (0 89) 92 50 29 07, Fax (0 89) 92 50 25 38
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Claudia Hirth, Telefon (07 81) 84 22 57
Zurzeit gültige Anzeigenpreise: Nr. 2 vom 15.3.2010
Redaktionsverwaltung: Anke Segre (Litg.)
Syndication: report Bilder-Dienst GmbH
Arabellstraße 23, 81925 München
Telefon (0 89) 92 50 31 23, Fax (0 89) 92 50 37 49
E-Mail: info@report-bilder-dienst.de
www.report-bilder-dienst.de

Vertriebsleiter: Peter Walker
Meine Familie & ich Verlag GmbH, Offenburg
Telefon (07 81) 84 22 65
Einzelpreis in Deutschland: € 3,80 inklusive 7 % MwSt.
Abonnementpreis: € 3,80 pro Heft inklusive 7 % MwSt.,
im Ausland zuzüglich Porto, Auslandspreise auf Anfrage

Abonnement-Service:
MFI Meine Familie & ich Verlag GmbH, Postfach 62
77649 Offenburg, Telefon (0 18 05) 38 37 59
(14 Cent pro Minute aus dem deutschen Festnetz,
aus dem Mobilfunk maximal 42 Cent pro Minute)
E-Mail: mfi@burdaonline.de
Bankverbindung: Dresdner Bank AG, Offenburg,
Konto 723 233 000, BLZ 680 800 30

MFI MEINE FAMILIE UND ICH Verlag GmbH
Alleinige Gesellschafterin Burda GmbH: Hubert Burda
Media Holding GmbH & Co. Kommanditgesellschaft
Offenburg/München. Alleiner Kommanditist
und Gesellschafter der Hubert Burda Media Holding
Geschäftsführungs-GmbH: Prof. Dr. Hubert Burda
Druck: Vogel Druck und Medien Service
GmbH & Co. KG, Leibnizstraße 5, 97204 Höchberg

**Hubert
Burda
Media**

Nachdruck nur mit Erlaubnis
der Redaktion.
Alle Rechte vorbehalten.
ISSN 0933-0828
Printed in Germany



Sie machen das perfekte Menü,
— lassen Sie AEG den perfekten
Abwasch machen.

Der AEG ProClean™ ist die perfekte Lösung für die größte Herausforderung in der Küche. Unser einzigartiger Satelliten-Sprüharm bringt Sauberkeit in jeden Winkel. Durch den größten Innenraum seiner Klasse kann er mit praktisch jeder alltäglichen Beladung umgehen. So können Sie sich jedes Mal auf perfekte Reinigung verlassen.



DER PROCLEAN™ GESCHIRRSPOLER

AEG

 Electrolux

PERFEKT IN FORM UND FUNKTION